

12月18日

和豚もちぶたの生姜焼き

かぼちゃのこっくり煮・みそ汁

消費期限 12/20(水)

調理時間 約30分

手順 かぼちゃのこっくり煮⇒みそ汁⇒和豚もちぶたの生姜焼き

和豚もちぶたの生姜焼き

かぼちゃのこっくり煮

みそ汁

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 豚肉を解凍しておく	豚モモ薄切り肉 生姜醤油漬(冷凍)	240g	360g	480g
① フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。	油 グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	大½ 適量	大¾ 適量	大1 適量
下ごしらえ ⑦ かぼちゃ…一口大に切る 玉葱…くし形切り	かぼちゃ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) むき枝豆(冷凍)	200g 小1コ 20g	300g 小1コ 20g	400g 1コ 30g
① 鍋に③、⑦を入れて蓋をして中火で煮、枝豆を加えてさっと煮る。	だし汁 さとう 酒 しょうゆ みそ	170ml 大¾ 大½ 小½ 大1	220ml 大1 大¾ 小¾ 大1½	300ml 大1½ 大1 小1 大2
下ごしらえ ⑦ わかめ…塩を水洗いし、水につけて戻し、食べやすく切る	えのき茸(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵)	½パック 適量	1パック 適量	1パック 適量
① えのき茸…根元を切って、半分に切る ② 鍋にだし汁、えのき茸を入れて煮、⑦を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。	だし汁 みそ	300ml 大1	450ml 大1½	600ml 大2

12月19日

えび屋さんのエビステーキカツ

ポトフ

消費期限 12/23(土)

調理時間 約30分

手順 ポトフ⇒エビステーキカツ

えび屋さんのエビステーキカツ

ポトフ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ グリーンリーフ…ちぎる	天然エビステーキカツ(100g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚
① カツは凍ったまま中温(170～180℃)の揚げ油で約7分揚げ、食べやすく切り、⑦を添える。お好みでケチャップをつけてお召し上がりください。	揚げ油 グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
① キャベツ…芯を残してくし形切り 玉葱…くし形切り 人参…半月切り ウインナー…斜め切り	ウインナー(冷蔵) キャベツ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵)	2本 200g 小1コ 30g	3本 300g 小1コ 40g	4本 400g 1コ 60g
② 鍋に③、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8分)。	水 コンソメ 酒 塩 しょうゆ 粗びき黒こしょう	500ml 1コ 大1 小¼ 小1 少々	750ml 1½コ 大1½ 小½ 大½ 少々	1000ml 2コ 大2 小½ 大¾ 少々

12月20日

からすがれいのみりん干し

豚汁・揚げない大学芋

消費期限 12/22(金)

調理時間 約30分

手順 みそ汁⇒からすがれいのみりん干し⇒揚げない大学芋

からすがれいのみりん干し

豚汁

揚げない大学芋

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 魚は解凍し、アルミホイルを敷いてグリルで両面焼く 白身の魚はくずれやすいので、身を返すときはフライ返しを使うとよいでしょう。	氷温造りからすがれいのみりん干し(100g)(冷凍)	2切	3切	4切
① 白菜…ざく切り 人参、大根…いちょう又は半月切り ② 鍋にだし汁を煮立て、①、豚肉を入れてアクを取りながら煮、みそを溶かし入れる。	豚コマ(冷蔵) 白菜(冷蔵) 人参(冷蔵) 大根(冷蔵)	50g 100g 30g 100g	70g 150g 40g 150g	100g 200g 60g 200g
① さつまいも…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として150g約3分)→食べやすく切る ② ④を合わせる。 ③ フライパンに油を熱して①を炒め、②を加えてからめ、ごまを振る。	だし汁 みそ	400ml 大1½	600ml 大2	800ml 大2¾
① 白菜…ざく切り 人参、大根…いちょう又は半月切り ② 鍋にだし汁を煮立て、①、豚肉を入れてアクを取りながら煮、みそを溶かし入れる。	さつまいも 油 さとう 塩 水 黒ごま	150g 大½ 大1 少々 大½ ½袋	220g 大¾ 大1½ 少々 大¾ ¾袋	300g 大1 大2 小¼ 大1 1袋

12月21日

チキンのトマト煮込み

野菜オムレツ

消費期限 12/21(木)

調理時間 約30分

手順 チキンのトマト煮込み⇒野菜オムレツ

チキンのトマト煮込み

野菜オムレツ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ キャベツ…ざく切り 玉葱…くし形切り	若鶏ムネ肉(一口カット)(冷蔵)	200g	300g	400g
① ポリ袋に鶏肉、塩、黒こしょうと共に入れてもむ→小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす ② 鍋にオリーブ油を熱して①を炒め、⑦、シメジ、トマト煮込ベースを加えて蓋をして中火で煮、皿に盛り、パセリを散らす。	塩、粗びき黒こしょう 小麦粉 トマト煮込ベース カットブナシメジ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) キャベツ(冷蔵) オリーブ油又サラダ油 乾燥パセリ	少々 大½ 180g ½パック 小1コ 100g 大½ ½袋	少々 大¾ 270g ½パック 小1コ 150g 大1 ¾袋	少々 大1 360g 1パック 1コ 200g 大1½ 1袋
① 青菜…ざく切り ② フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、塩、こしょうする。溶き卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火で焼く。表面が乾いてきたら返し、蓋をして焼く。 ③ ②を食べやすく切って盛り、ケチャップをかける。	卵(冷蔵) 青菜(冷蔵) もやし(冷蔵) 油 塩、こしょう トマトケチャップ	3コ ½ワ 100g 大½ 少々 適量	4コ ¼ワ 150g 大¾ 少々 適量	6コ ½ワ 200g 大1 少々 適量

12月22日

大阪法善寺横丁のおでん

消費期限 12/24(日)

調理時間 約30分

大阪法善寺横丁のおでん

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 卵…ゆでる(沸騰後約6分)→ゆで上がったらずぐに流水で約1～2分冷やす ② ジャガ芋…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分)→皮をむく ③ 材料(手羽元以外)…食べやすく切る→こんにゃく、大根はそれぞれゆで、水気をきる ④ 鍋におでんだし、水(目安としておでんだし1袋に対して1800～2000ml)を煮立て、鶏手羽元を入れて、アクを取りながら煮る。 ⑤ 残りの具材を煮えにくい材料から順次入れて煮る。	若鶏手羽元肉(冷蔵) 生揚げ(冷蔵) 焼ちくわ(冷蔵) 五目揚げ(冷蔵) こんにゃく 大根(冷蔵) ジャガ芋 卵(冷蔵) おでんだし 水	4本 1枚 1本 2枚 ½枚 200g 2コ 2コ ½袋 適量	6本 1枚 1本 3枚 ¾枚 300g 3コ 3コ ¾袋 適量	8本 2枚 2本 4枚 1枚 400g 4コ 4コ 1袋 適量

12月23日

ミックスグリル

コールスローサラダ

消費期限 12/24(日)

調理時間 約30分

手順 コールスローサラダ⇒ミックスグリル

ミックスグリル

コールスロー

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ジャガ芋…洗ってラップで包み電子レンジで加熱(目安として2コ約5分、3コ約7分、4コ約9分30秒、竹串がすっと通るまで)→くし形切り。	ハンバーグステーキ(110g)(冷凍) トマトケチャップソース クイックピャソーセージ75g(3本入)(冷蔵)	2コ 大3 大1½	3コ 大4½ 大2½	4コ 大6 大3
① ハンバーグは凍ったまま袋ごと熱湯に入れ、約16分湯煎する(途中、ソーセージも袋ごと加え、約8分湯煎)。 ② カーネルコーン…ラップに包み電子レンジで加熱する。(目安として30g約1分) ③ 油を引いたフライパンで⑦、②を炒め、塩こしょうする。 ④ ①、③を盛り付け、⑤を混ぜ合わせてハンバーグにかける。	じゃが芋 カーネルコーン(冷蔵) 油 塩 こしょう	2コ 20g 大½ 少々 少々	3コ 30g 大¾ 少々 少々	4コ 40g 大1 少々 少々
① キャベツ、人参…せん切り ② ⑤を合わせ、①をあえる。	キャベツ(冷蔵) 人参(冷蔵) オリーブ油又サラダ油 マヨネーズ しょうゆ 酢 粗びき黒こしょう	100g 30g 大¾ 大¾ 大½ 小¾ 少々	150g 40g 大1 大1 大¾ 小1 少々	200g 60g 大1½ 大1½ 大1 大½ 少々

お届け日までこのチラシを保管しておいてね!

※赤字部分はご家庭でご用意ください。※天候異変等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただく場合がございます。